

عيادة التغذية العلاجيــة

البطـاقة الغــذائية

٥ خطوات سهلة لقراءة البطاقة الغذائية

تعلم طريقة سريعة لتقييم أي منتج نقوم بشرائه عن طريق اتباع الخطــوات التالية عند قراءة البطاقة الغذائية

١ حجم الحصة الغذائية

ابـدأ بـقـراءة الحصة اليومية والتي تكون بالأكواب أو بالحبات أو بالقطعة ومـحـسوبة بالـجـرامـات أو بالمل فجميع بيانات البطاقة منطبقة على الحصة الـواحدة وليس على كامل العبوة أو المنتج فقد تتناول أكثر أو أقل.

٢ القيمة الغذائية اليومية

انتبه لنسبة القيمة الغذائية اليومية التي تحدد نسبة احتواء هذا المنتج من العناصر الغذائية في الحصة الواحدة بحيث يعتبر ٥% أو أقل منخفض و ٢٠% أو أكثــــر مرتفــــع

٣ السعرات الحرارية

تأكد من السعرات الحرارية في الحصة الواحدة. وقـاعـدة عامة لتقدير السعرات الحرارية في أي منتج ٤٠ سعرة حرارية منخفضة. ١٠٠ سعرة حرارية متوسطة. ٤٠٠ سعرة حـراريـة أو أكـثـر مرتفعة.

٤ قلل من

قـلـل مـن هـذه الـعـناصر فـهـي من أخطر العناصر التي تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المزمنة والتي يجب الحد منها.

٥ احرص على

احــرص عـلـى تـنـاول كـمـيات كافية من هذه العناصر الغذائية لتحسين الصحة

طابق الألــوان مع الجدول     

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في المنتج (٢)

الكمية لكل حصة غذائية
السعرات الحرارية (٢٥٠)

القيمة الغذائية اليومية	
الدهون الكلية ١٢ جم	١٨ %
دهون مشبعة ٣ جم	١٥ %
دهون متحولة ٣٠ جم	
كوليسترول ٣٠ ملجم	١٠ %
صوديــــــوم ٤٧٠ ملجم	٢٠ %
الكربوهيدرات ٣١ جم	١٠ %
الألياف الغذائية ٠ جم	٠ %
سكـــــــر ٥ جم	
السكر المضاف ١٠ جم	٢٠ %
بروتيـــــن ٥ جم	
فيتاميـــــن (أ)	٤ %
فيتاميـــــن (ج)	٢ %
حـــديـــد	٢٠ %
كالسيـــــوم	٤ %

النسبة المئوية للقيمة الغذائية اليومية تحدد كمية العناصر الغذائية في الحصة الواحدة من مجمـوع احتياجك اليومي و ٢٠٠٠ سـعرة حرارية في اليوم تسـتخدم عامـة للنصائح الغذائية